

ACTIVIDADES LÚDICAS Y CULTURALES

Visita Cultural

MUSEO POSTAL Y TELEGRÁFICO

Fecha: 11 de noviembre

Lugar: Madrid

Horario: Mañana

Precio: Gratuito

Inscripción: a partir del 2 de noviembre

Visita Cultural

MUSEO NAVAL

Fecha: 23 de noviembre

Lugar: Madrid

Horario: Mañana

Precio: Gratuito

Inscripción: a partir del martes 16 de noviembre

Visita Cultural

MUSEO DEL TRAJE

Exposición temporal: "Edad de Oro Alta costura"

Fecha: 24 de noviembre

Lugar: Madrid

Horario: Mañana

Precio: Gratuito

Inscripción: a partir del jueves 18 de noviembre

Visita Cultural

PALACIO DE CRISTAL ARGANZUELA

Fecha: 9 de diciembre

Lugar: Madrid

Horario: Mañana

Precio: Gratuito

Inscripción: a partir del 1 de diciembre

Visita Cultural – Fundación Canal

EXPOSICIÓN DALÍ ILUSTRADOR

Fecha: 14 de diciembre

Lugar: Madrid

Horario: Mañana

Precio: Gratuito

Inscripción: a partir del 3 de diciembre

ACTIVIDADES DE OCIO

TRADICIONAL COMIDA DE NAVIDAD

Fecha: 15 de diciembre

Lugar: Segovia

Horario: Mañana

Precio: 18 €

Inscripción: a partir del 29 de noviembre

BAILE EXTRAORDINARIO DE NAVIDAD

Fecha: 18 de diciembre

Lugar: Centro Municipal Padre Vallet

Horario: de 18.00 a 21.00 horas

Asistencia Libre

ACTIVIDADES DE CARÁCTER CONTINUADO Y GRATUITO DE LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES DE POZUELO DE ALARCÓN

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--|
| ■ Artes decorativas | ■ Manualidades | ■ Taller de ebanistería |
| ■ Baile de salón | ■ Memoria | ■ Taller de encuadernación |
| ■ Charlamos de actualidad | ■ Orquesta de pulso y púa | ■ Taller de flores de tela |
| ■ Coral polifónica | ■ Pilates | ■ Taller de historia |
| ■ Dibujo y Pintura | ■ Restauración | ■ Taller de francés |
| ■ Estaño | ■ Taller de arreglos florales | ■ Taller de marquetería |
| ■ Gimnasia de mantenimiento | ■ Taller de juegos de cartas | ■ Taller de pintura en tela |
| ■ Grupo de Teatro | ■ Taller de petanca | ■ Taller de sevilla |
| ■ Guitarra | ■ Taller de bisutería | ■ Taichí |
| ■ Idioma inglés | ■ Taller de corte y confección | ■ Yoga |
| ■ Informática | | ■ Programa: El Reto de la Autonomía (Fundación La Caixa) |
| ■ Literatura | | |

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PADRE VALLET

91 352 38 74 (De 10:00 a 20:00 h.) Plaza Padre Vallet s/n

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES PRADOS DE TORREJÓN

91 352 31 05 (De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h.) Avda. Juan XIII s/n

AULA DE MAYORES DE VOLTURNO

91 512 03 40 (De 9:00 a 20:00 h.) C/ Volturmo (Prado de Somosaguas)

ASOCIACIÓN LA CABAÑA

91 352 01 99 C/ Burgos, 32

SOCIEDAD LOS ÁNGELES

C/ Albacete, 8



Pozuelo Solidario!



POZUELO CON SUS MAYORES

ACTIVIDADES para MAYORES

ÚLTIMO TRIMESTRE 2010



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

POZUELO CON SUS MAYORES

INSCRIPCIONES Máximo 2 plazas por persona | Presentación del carné de los Centros Municipales de Mayores de Pozuelo de Alarcón | Las plazas son limitadas y se adjudicarán por riguroso orden de inscripción |

SEMINARIOS , CICLOS
Y CONFERENCIAS

Seminario de informática
NAVEGACIÓN INTERNET
5 sesiones
Grupo 1: Martes de 10.00 a 12.00 h.
C.M. Mayores Prados T. Comenzará el 9 noviembre
Grupo 2: Martes de 12.00 a 14.00 h.
C.M. Mayores Prados T. Comenzará el 9 de noviembre
Grupo 3: Miércoles de 12.00 a 14.00 h.
C.M. Mayores Vultorno. Comenzará el 17 de noviembre
Ponente: D. José Luis Fariñas
Inscripción: Abierto plazo de inscripción para plazas vacantes

Seminario
“CÓMO MEJORAR LA CAPACIDAD MENTAL Y RENDIR MÁS COMO PERSONA EN LA VIDA”
Ponente: Dr. Víctor López García. Gerontólogo
Fechas: 2 y 16 de noviembre
Lugar: C.M.M. Padre Vallet
Horario: 17.00 – 19.00 h.
Inscripción: Abierto plazo de inscripción para plazas vacantes

Ciclo de Conferencias
“EL CAMINO DE LA CIENCIA EN LOS SIGLOS XVIII, XIX Y XX, EN ALGUNOS DE SUS PERSONAJES Y ANÉCDOTAS”
A. SIGLO XIX: de Darwin a Avogadro
Ponente: D. Fernando Maldonado
Fecha: 08 de noviembre
Lugar: C.M.M. Vultorno
Horario: 18:00h
Inscripción: Asistencia libre

B. SIGLO XX: de Curie a Einstein
Ponente: D. Fernando Maldonado
Fecha: 13 de diciembre
Lugar: C.M.M. Vultorno
Horario: 18:00h
Inscripción: Asistencia libre

Seminario
“CÓMO COMUNICARSE BIEN CON LOS DEMÁS Y DISFRUTAR EL TRATO CON LOS FAMILIARES”
Ponente: Dr. Víctor López García. Gerontólogo
Fechas: 12 y 19 de noviembre
Lugar: C.M.M. Padre Vallet
Horario: 11.00 – 13.00 horas
Inscripción: a partir del martes 2 de noviembre

Seminario
TALLER DE RITMOS MUSICALES
Ponente: Óscar Silverio
Fechas: 15 y 22 de noviembre
Lugar: C.M.M. Prados de Torrejón
Horario: 17.30 h.
Inscripción: a partir del lunes 8 de noviembre

Conferencia
“CÓMO PREVENIR PAPILOMAS”
Ponente: D. Ángel Méndez Gallardo
Fecha: 15 de noviembre
Lugar: C.M.M. Padre Vallet
Horario: 12.30 h.
Inscripción: Asistencia libre
Conferencia

“REINAS MEDIEVALES DE CASTILLA Y ARAGÓN”.
Ponente: D. Ángel Cuesta Muñoz. Experto en Historia de Reinas Españolas
Fecha: 11 de noviembre
Lugar: C.M.M. Padre Vallet
Horario: 18.30 h.
Inscripción: Asistencia libre

Seminario
TALLERES DE COCINA
A. Sesión “SABOR DE OTOÑO”
Fecha: 22 de noviembre
Lugar: C.M.M. Vultorno
Horario: 11.00 – 13.00 h
Inscripción: a partir del martes 16 de noviembre

B. Sesión “PARA SORPRENDER EN NAVIDAD”
Fecha: 13 de diciembre
Lugar: C.M.M. Vultorno
Horario: 11.00 – 13.00 h
Inscripción: a partir del viernes 3 de diciembre

Conferencia
“DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD”
DMAE 2010. Una Mirada de esperanza.
Colabora UDP
Ponente: Dra. Ana Escalada. Oftalmóloga.
Fecha: 18 de noviembre
Lugar: C.M.M. Prados de Torrejón
Horario: 18:00h
Inscripción: Asistencia libre

Conferencia
“GLÁNDULAS ENDOCRINAS Y EJERCICIO FÍSICO”.
Ponente: D. Israel Venegas
Fecha: 19 de noviembre
Lugar: C.M.M. Padre Vallet
Horario: 18:00h
Inscripción: Asistencia libre

Conferencia
“IMPORTANCIA DEL EJERCICIO DE LA MENTE EN LAS PERSONAS MAYORES”.
Ponente: D. Enrique Abad Llorente
Fecha: 23 de noviembre
Lugar: C.M.M. Padre Vallet
Horario: 18:00h
Inscripción: Asistencia libre

Conferencia
“CÓMO PREVENIR LOS HONGOS”.
Ponente: D. Ángel Méndez Gallardo. Podólogo
Fecha: 29 de noviembre
Lugar: C.M.M. Vultorno.
Horario: 16.30 h.
Inscripción: Asistencia libre

Conferencia
“RESTAURACIÓN DEL PATRIMONIO”
Ponente: Dña. Ángela Gutiérrez Sáez
Fecha: 2 de diciembre de 2010
Lugar: C.M.M. Padre Vallet
Horario: 17:30 h.
Inscripción: Asistencia libre

Conferencia
“EL TAICHÍ EN EL DÍA A DÍA”.
Ponente: D. Israel Venegas
Fecha: 10 de diciembre de 2010
Lugar: C.M.M. Vultorno
Horario: 18:00h
Inscripción: Asistencia libre

Seminario
“TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN”
Fechas: 10 y 17 de diciembre
Lugar: C.M.M. Padre Vallet
Horario: 11.00 – 13.00 h.
Inscripción: a partir del viernes 3 de diciembre.

VIAJES Y VISITAS CULTURALES

Visita Cultural
GRANJA DE SAN ILDEFONSO Y MUSEO DEL VIDRIO
Fecha: 10 de noviembre
Lugar: La Granja (Segovia)
Horario: Jornada completa
Precio: 28 €
Inscripción: a partir del 3 de noviembre